



*Guia de exercícios
para a*

Autoestima

**PARA UMA MELHOR
RELAÇÃO CONSIGO
PRÓPRIA E COM OS
OUTROS!**





O 5 Sentidos nasceu da vontade de proporcionar uma RESPOSTA TERAPÊUTICA QUALIFICADA e DIFERENCIADA na área da EDUCAÇÃO e da SAÚDE!

É nosso objetivo de forma clara e cientificamente atualizada ajudar cada pessoa e cada família a ser mais equilibrada e feliz, construindo relações positivas e *com Sentido!*

Espreite os nossos serviços e formações!

ESTAMOS AQUI POR SI E PELOS SEUS!

Esperamos que se encontre tão
motivada quanto nós para poder
aprender mais
sobre a sua autoestima e sobre a
forma de a melhorar construindo
relações
mais positivas, quer consigo própria,
quer com os outros!

Este é o primeiro passo! Obrigada
por ter tido a coragem de avançar!

Junte-se a nós! Venha daí!



O que é a,
Autoestima

É o sentimento de ESTIMA que tem por si!

É uma avaliação subjetiva que fazemos de
nós próprios!

Expressa uma atitude de (des)aprovação
em relação ao seu eu... Isto é, se nos
consideramos capazes, ou não,
com valor ou a: “*não valer nada*”!



Componentes da Autoestima

COGNITIVA

Aquilo que a sua cabeça diz

As CRENÇAS que tem acerca de Si mesma, da sua maneira de ser e dos seus comportamentos
EX: SOU BOA A FAZER ISTO... OU ENTÃO “NÃO VALHO NADA”!

AFETIVA

Aquilo que sente

A componente afetiva, de valorização daquilo que é. O sentimento de apreço.

COMPORTAMENTAL

Aquilo que faz

A intenção e a decisão de atuar. TANTAS VEZES BLOQUEAMOS E O MEDO DE FALHAR NÃO NOS DEIXA AVANÇAR!

Porquê a importância de uma "boa" autoestima?

- **Sente-se mais capaz, confia em si mesma!**
- **É mais criativa e envolve-se em mais atividades!**
- **Tem maior facilidade para assumir papéis ativos em grupos sociais e em expressar as suas opiniões!**
- **É mais capaz de se orientar de forma direta e realística para as suas metas pessoais!**




Se não gostares de ti, quem gostará?

Porquê a importância de uma "boa" autoestima?

- Torna-se **menos sensível às críticas...**
- passa a encará-las como uma ajuda para o seu crescimento.
- Sente **menos necessidade de validação positiva e aprovação** e, portanto, as suas relações são menos dependentes e controladoras e sim, mais saudáveis!
- As **coisas parecem mais fáceis** porque se sente mais capaz!



Se não gostares de ti, quem gostará?

An illustration in the top right corner shows several hands in various colors (maroon, yellow, green, blue, pink) reaching towards a central heart shape. The background is a light green grid.

Já uma baixa autoestima, origina ...

- Maior isolamento e ansiedade;
- Elevada sensibilidade às críticas dos outros interpretando-as como ataques pessoais e verdades absolutas;
- Maior dificuldade em expressar opiniões e necessidades;
- Maior facilidade em desistir e evitar situações;

De "onde" vem a autoestima?

**HISTÓRIA DE
VIDA**



**CRÍTICAS QUE
NOS FAZEM**



**CRENÇAS QUE
FORMAMOS**



O que acontece na nossa vida, o que vemos acontecer aos outros, a interpretação que fazemos das críticas que nos são feitas, vão, ao longo da infância sendo internalizadas.

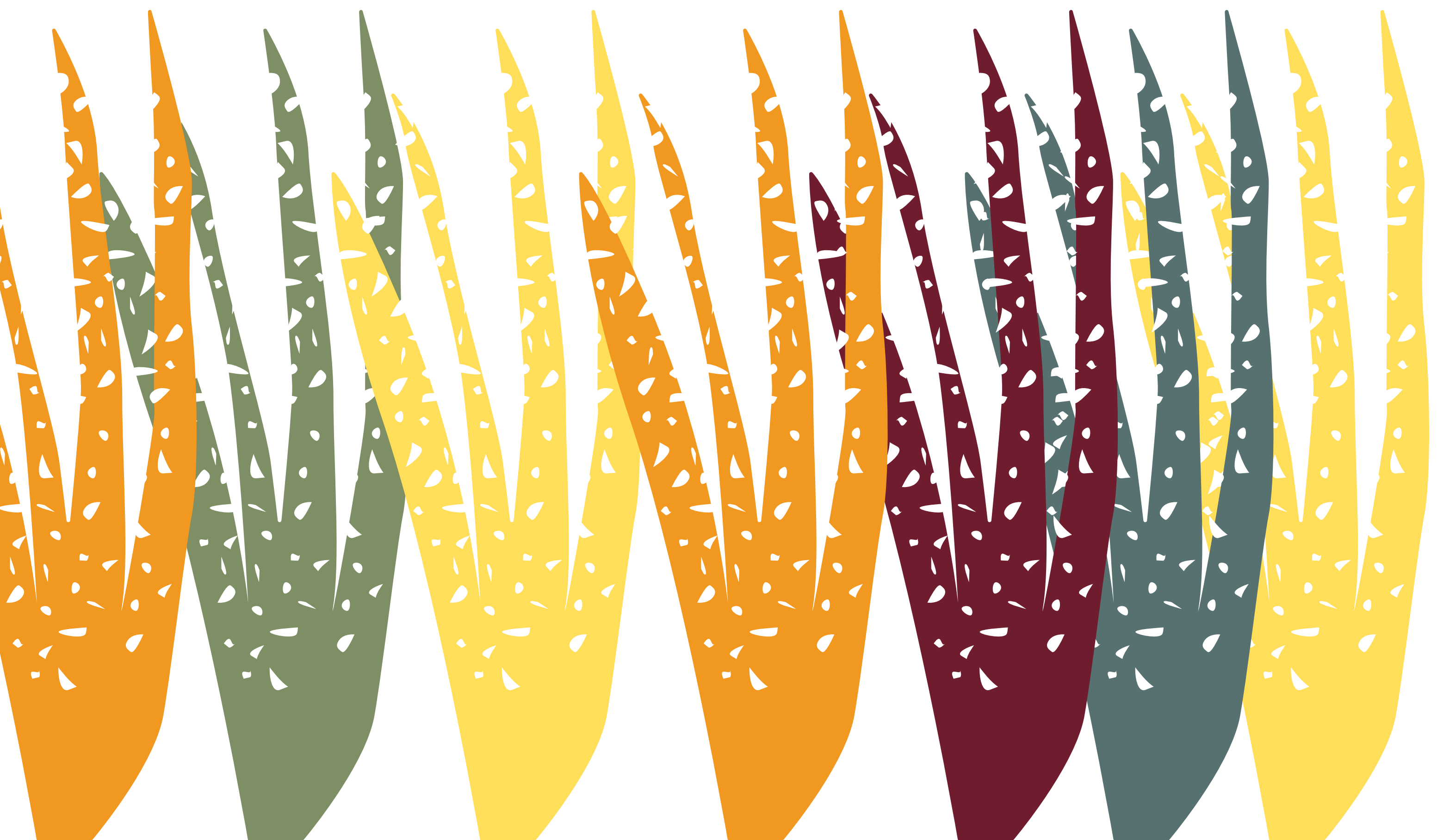
Já na idade adulta estas "verdades absolutas" são guias para a forma como nos vemos e como nos relacionamos.

"You yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection."

Buddha

Agora que já percebe o que é a autoestima, o que a influencia e o que a condicionou venha connosco aprender estratégias para que a possa melhorar e fortalecer no seu dia-a-dia!

Let`s do it!



Avalie a sua autoestima

Legenda:

A - Concordo Totalmente

B- Concordo

C- Discordo

D- Discordo Totalmente

A

B

C

D

1. Sinto que sou uma pessoa digna de apreço, pelo menos tanto quanto os outros

2. Sinto que tenho qualidades positivas.

3. Geralmente, sou levado a pensar que sou um fracassado/a.

4. Eu sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

5. Sinto que eu não tenho muito do que me orgulhar.

6. Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo/a.

7. No geral, estou satisfeito/a comigo mesmo/a.

8. Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo/a.

9. Às vezes me sinto inútil.

10. Às vezes eu penso que não sirvo para nada.

COTAÇÃO

Pontuar para cada resposta:

Item 1 ao 5: Item 6 ao 10:

A=4

A=1

B=3

B=2

C=2

C=3

D=1

D=4

SOMATÓRIO DE TODOS OS ITENS:

30 a 40 Pontos ----- AUTOESTIMA ELEVADA

26 a 29 Pontos ----- AUTOESTIMA MÉDIA

Menos de 25 Pontos ----- AUTOESTIMA BAIXA

Escala de Auto-Estima de Rosenberg, 1989, versão adaptada por Pechorro, Marôco, Poiares & Vieira, 2011

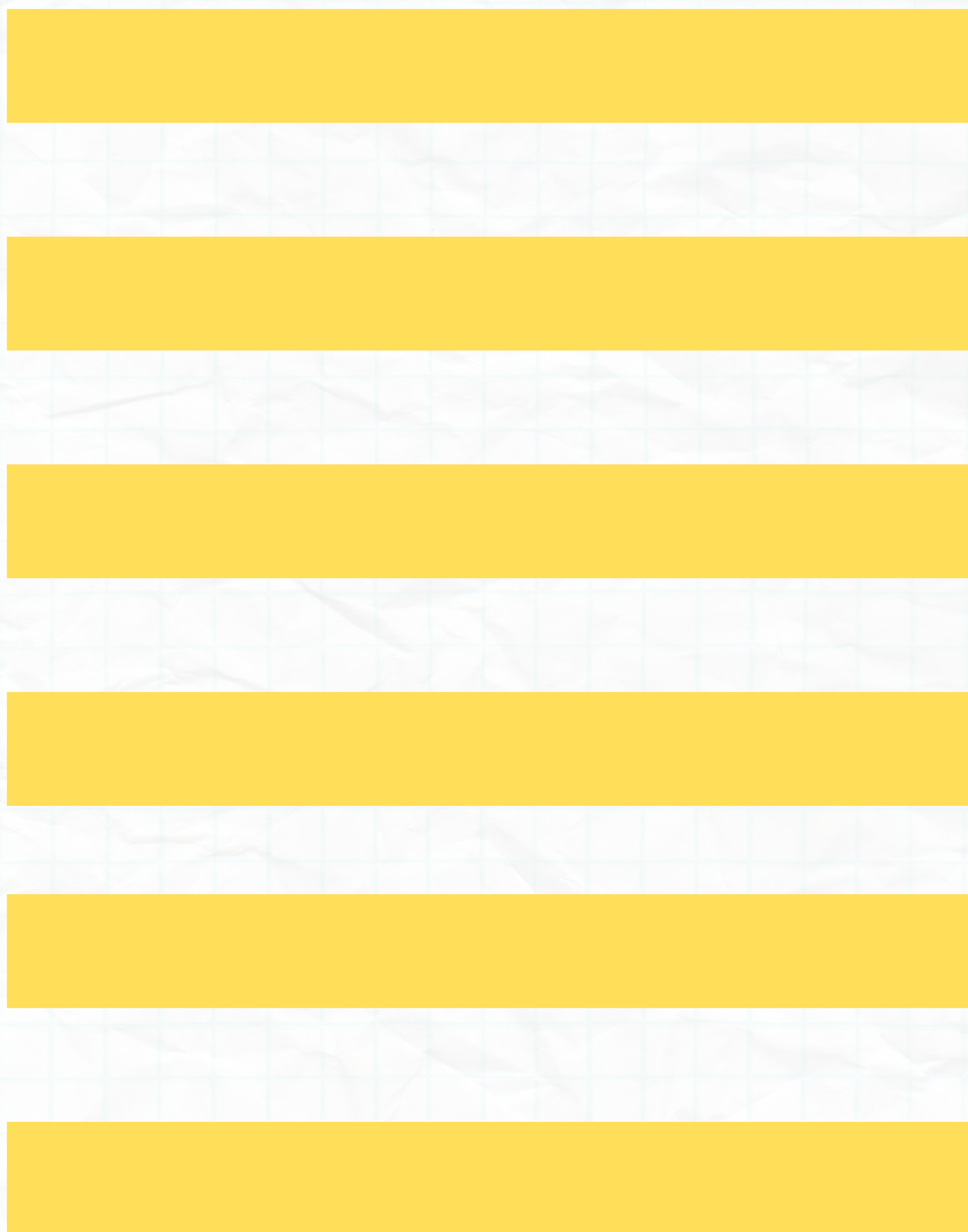

Exercício 1

Liste os seus pontos fortes

Quando se sente "menos" existe a tendência para uma visão enviesada e hiper-focada naquilo que não consegue e nos seus pontos fracos.

Mas, **Você É MAIS do que isso!**

Faça uma lista de todas as suas características positivas, de todos os seus pontos fortes. Questione também algumas pessoas próximas para ter uma perceção de como a vêem.



Exercício 2

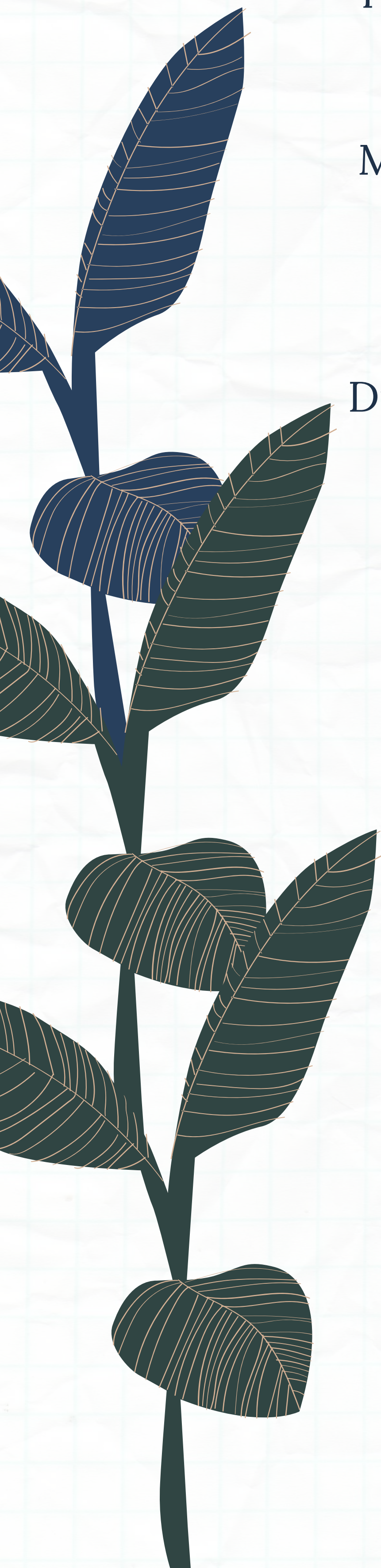
Perceba o quão competente é

Sente frequentemente que não fez nada do que planeou? Olha para os outros e considera-os mais eficientes e produtivos?

Muitas vezes essa percepção deriva do facto de não registar as tarefas concluídas para poder **VER** o quão bem se saiu.

Diariamente elabore uma lista das tarefas para esse dia e vá fazendo CHECK.

No final do dia faça uma avaliação das tuas conquistas!!!



Exercício 3

Técnica do Espelho

- **Coloca-Se em frente a um espelho;**
- **Sorria;**
- **Saúde-se e diga o seu nome – “*Olá, sou a...*”**
- **Aprecie-se como é... Cada pedacinho de si;**
- **Diga que Se ama como É;**
- **Aceite-se;**
- **Respire fundo.**



Exercício 4

As SUAS CRENÇAS

Uma crença é algo em que nós acreditamos com muita muita força. São aquelas verdades absolutas que dificilmente colocamos em causa?

Mas é preciso fazê-lo... Sabe?

Responda a estas três perguntas e reflita.

O QUE PENSA SOBRE SI?

O QUE PENSA SOBRE OS OUTROS?

O QUE PENSA QUE OS OUTROS PENSAM SOBRE SI?



O que a SUA cabeça lhe diz: O SEU DIÁLOGO INTERNO!

Todos nós temos uma vozinha que cresce connosco e, na maioria das vezes, nos diz coisas negativas. Consegue escutá-la?

Se prestar atenção ela está lá desde sempre e conversa consigo todos os dias. Nem sempre o que ela nos sussurra é verdade e a bem dizer costuma exagerar (catastrofizar) aquilo que temos receio.

Pode dizer-nos coisas como: *“não vales nada; os outros são melhores que tu, vão gozar contigo..... etc.”*

Ao longo dos tempos faz-nos desacreditar das nossas capacidades e desinvestir dos nossos desafios. Mas aprender a sossegá-la é possível e requer apenas treino. Verdade!!!

O primeiro passo passa por escutá-la com atenção e identificar estes pensamentos a que chamamos de Automáticos e Negativos...





Exercício 5

Escute o seu diálogo interno

Escreva o que a “vozinha” que tem dentro de si diariamente lhe diz de forma negativa....

Podem ser pensamentos como: *“não vou conseguir, não vou ser capaz... é melhor nem tentar...”*;

Exercício 6

Avalie a veracidade dos SEUS pensamentos

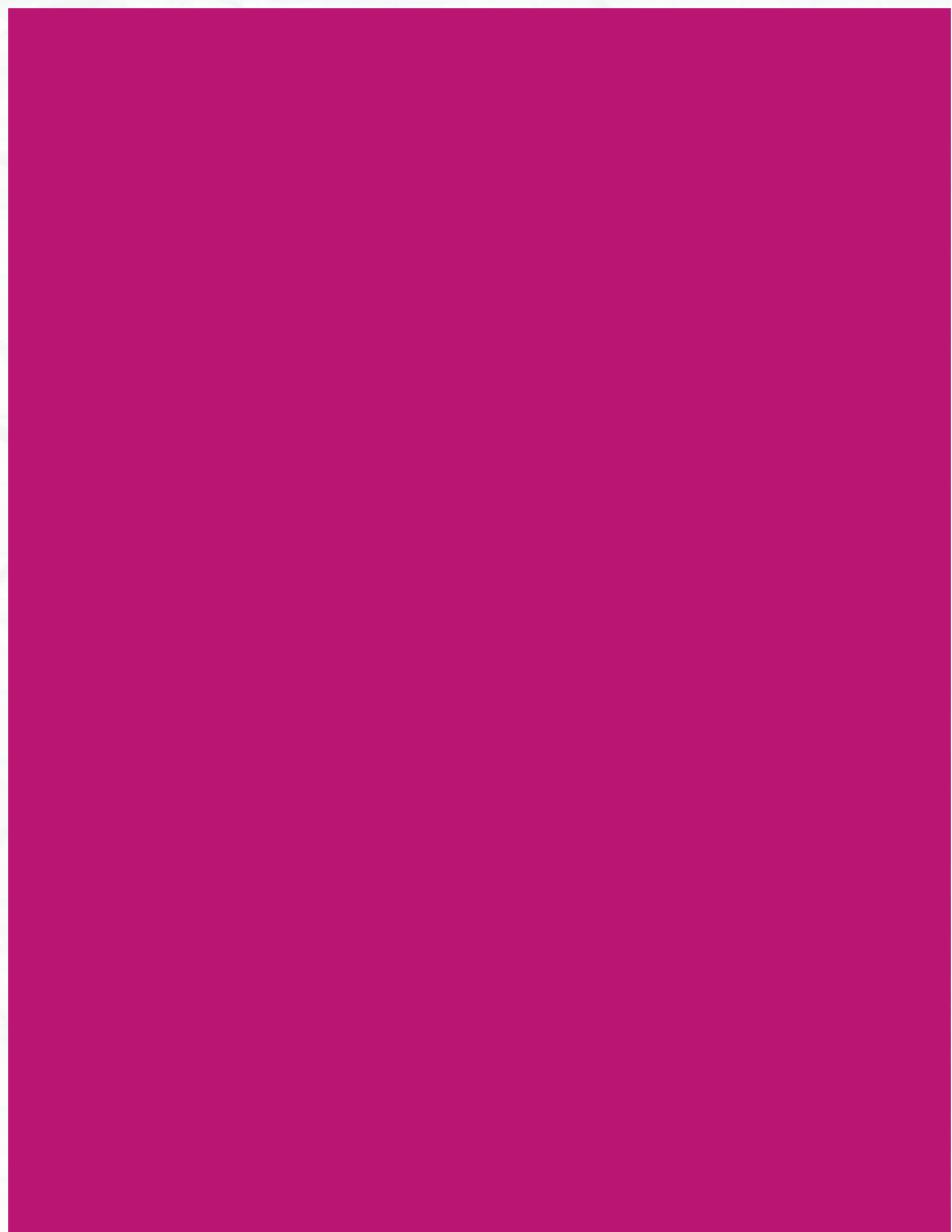
Perceba que um pensamento é apenas e só um pensamento... Que não é por pensar que tal acontece (repare não é por pensar com muita força que lhe sai o Euromilhões que tal vai acontecer).

Depois de identificar os seus pensamentos negativos importa testá-los e perceber (de acordo com a sua experiência e a sua realidade!) se são verdadeiros ou falsos, focando-se sempre, sempre, na **SOLUÇÃO!!!**

PROVAS DE QUE OS PENSAMENTOS SÃO REAIS



PROVAS DE QUE OS PENSAMENTOS SÃO FALSOS



An illustration in the top right corner shows several hands in various colors (green, yellow, purple, orange) reaching out to hold a globe. The background is a light blue grid.

VAMOS REFLETIR...

E, mesmo que estes pensamentos negativos fossem verdadeiros levavam-na em direção aos seus sonhos?

Não pois não?

E ainda por cima a maioria das vezes são falsos. Importa então substituí-los por outros pensamentos alternativos mais racionais.

Gerar hipóteses!

Exercício 7

Substitua os pensamentos que não A ajudam

PENSAMENTOS NEGATIVOS E QUE NÃO A AJUDAM

EX: Não fazes nada bem!

PENSAMENTOS ALTERNATIVOS QUE A AJUDAM

EX: Este trabalho não correu bem. Devo melhorar a minha organização no futuro.

Exercício 8

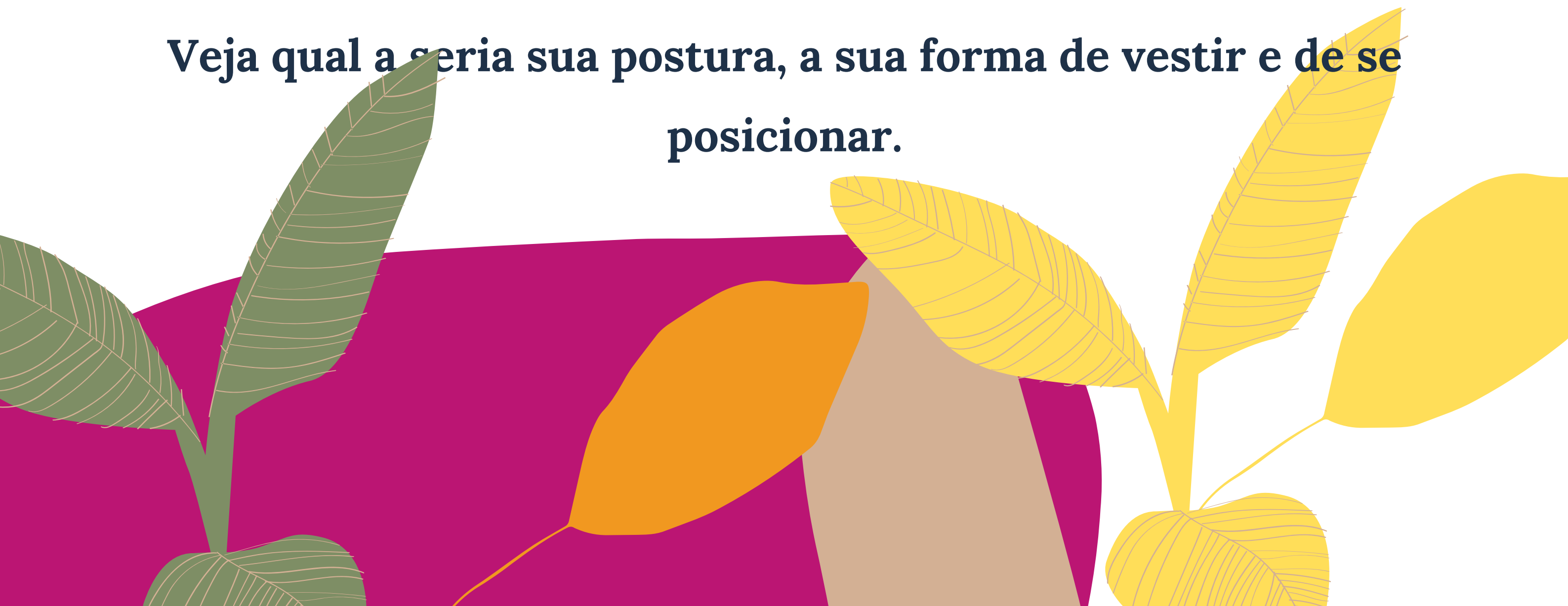
Visualização

Os estudos sugerem-nos que uma excelente forma de aumentarmos a nossa autoestima é pensarmos numa determinada área da nossa vida e numa pessoa que admiramos pelo seu comportamento nessa área.

Em seguida, desafiam-nos a imaginarmos ser essa pessoa que tanto gostaríamos que fossemos;

Faça este exercício descrevendo na sua cabeça ao pormenor com seria se fosse essa pessoa. Imagine-se a falar em público, a interagir com um grupo de pessoas;

Veja qual a seria sua postura, a sua forma de vestir e de se posicionar.



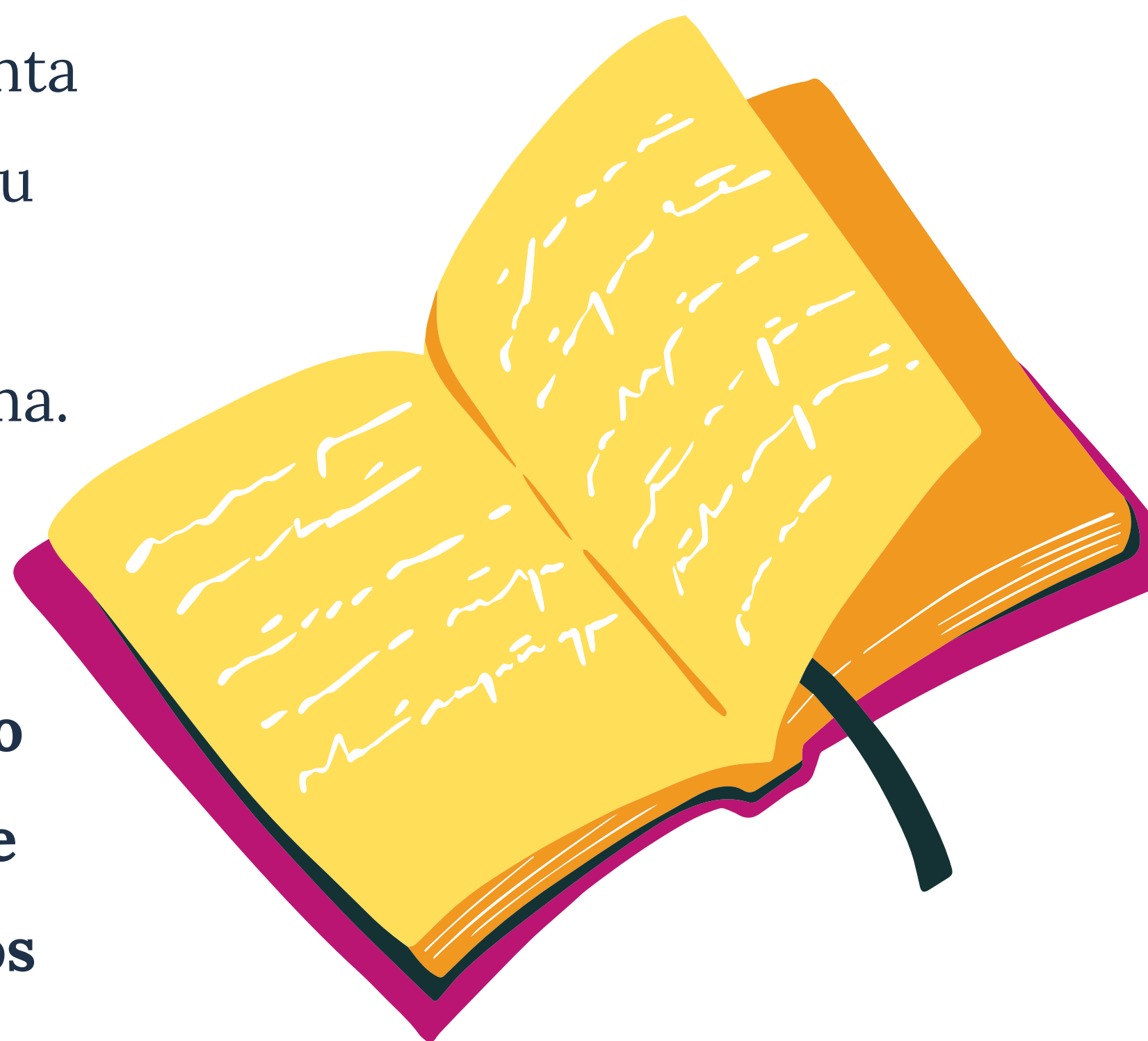
Exercício 9

Um diário positivo

Escreva as suas conquistas, os elogios que recebeu e os pensamentos positivos que teve sobre si pelo menos duas a três vezes por semana.

Escrever um diário ou ter um caderno de notas é uma ferramenta poderosa para monitorizar o seu diálogo interno e melhorar sua autoestima.

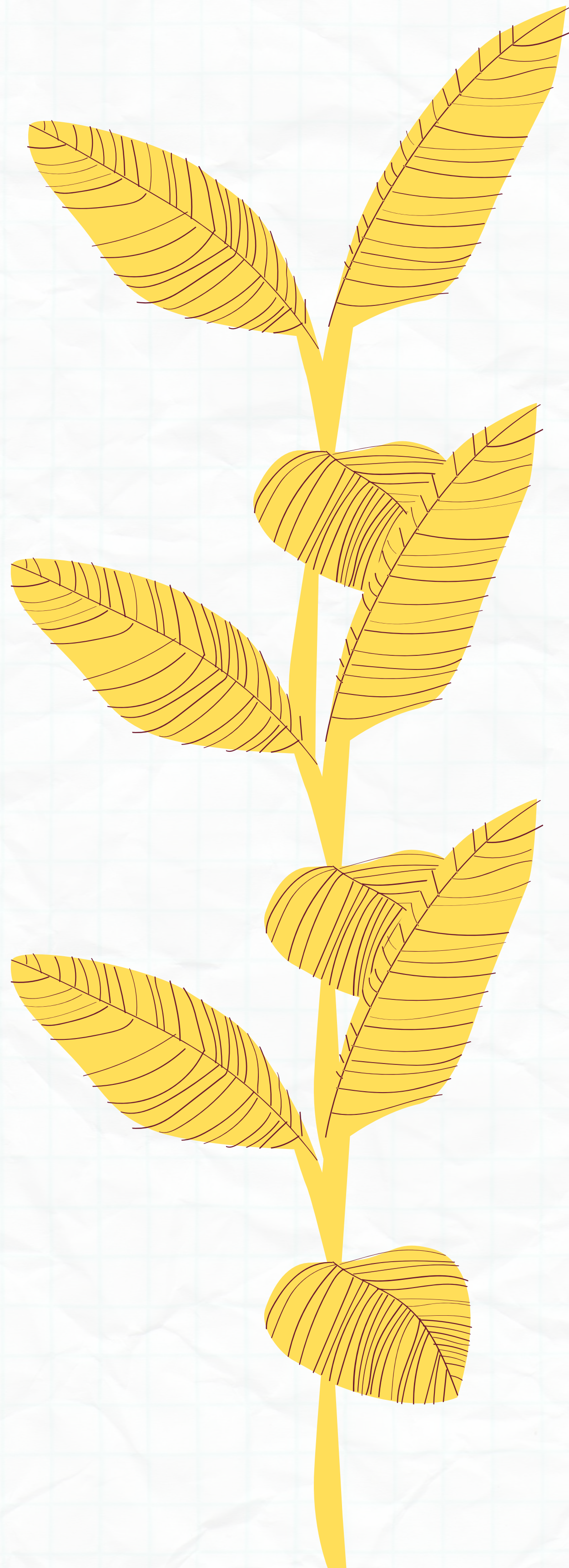
Tente diariamente, focar-se no lado positivo de cada coisa que acontece, pensar que embora os pensamentos negativos sejam normais não a ajudam em nada e muitos deles não são verdadeiros.



Dicas práticas para aplicar no dia-a-dia

- Leia algo inspirador;
- Ouça música;
- Perdoe-Se pelas suas falhas;
- Todos os dias faça uma coisa que lhe dê prazer!
- Analise os seus hábitos: verifica o que não está a funcionar bem e **Mude-o!**
- Mantenha por perto pessoas que lhe fazem bem;
- Medite / pratique a respiração;
- Fale consigo de forma positiva – reveja as suas crenças!

Assuma o controlo da sua vida!



An illustration in the top right corner shows several hands in various colors (magenta, green, orange, yellow) reaching towards a central heart shape. The background is a light blue grid.

Foi muito bom ter estado consigo!

Esperamos ter ido ao encontro das suas expectativas e lembre-te que pode sempre contar connosco!

Tenha presente que sentimentos de desvalorização pessoal frequentes, de inutilidade podem ser sinais de uma perturbação do humor que podem necessitar de intervenção atempada. Por isso, quanto mais rápido cuidar de Si melhor será a sua qualidade de vida e a dos que a rodeiam!

ESTAMOS AQUI POR SI E PELOS SEUS!

OS NOSSOS SERVIÇOS

- Psicologia
- Terapia da Fala
- Psicomotricidade
- Terapia Ocupacional
- Avaliações Especializadas
- Cursos ...

EBOOKS DISPONÍVEIS



PVP: 13,50€



PVP: 12,50€



PVP: 12,50€



PVP: 13,50€



Contactos:

5sentidos.formacao@gmail.com

232 617 400 / 271 238 188

Siga-nos!



Salvagarde-se que as diferentes informações e estratégias contidas neste documento, são confidenciais, privilegiadas e apenas para uso específico. Não podem ser usadas, publicadas ou redistribuídas sem consentimento prévio por escrito.